

感恩、包容、分享、结缘

——禅与现代人的生活

(2005年7月10日)

应北京读书人VIP俱乐部邀请，净慧老和尚7月10日于北京万寿寺万寿阁进行禅学讲座，以“感恩、包容、分享、结缘——禅与现代人的生活”为题，与大众分享禅的精神、禅的智慧、禅的祥和。老和尚以平实活泼的语言，针对现实人心，阐释禅的法要，契理契机，深入浅出。万寿寺为明朝修建，以其吉祥福瑞成为明清的皇家寺庙，为京都外八刹之首，建筑庄严气派，寺内外树木苍翠，风景幽静，现为北京艺术博物馆，藏有大量珍贵文物。讲座面对的听众，多为业界成功人士，可谓精英荟萃。是日天气晴和，祥云缭绕，讲座圆满成功，大众法喜充满。为使更多有缘同沾法益，本期全文刊发，以作法的供养。

一、大乘佛法核心——智慧与慈悲

我们今天所在的这个地方，是明清以来一座皇家寺院，取名叫万寿寺，就是希望福寿康宁，无有限量。

今天讲的题目，按照读书人俱乐部准备的题目是叫“觉悟人生，奉献人生——禅与现代人的生活”。这个题目我讲过好多次，也可以说天天都在讲。为什么这么说呢？因为我从1990年、91年就提倡生活禅，生活禅的宗旨就是“觉悟人生，奉献人生”，生活禅修行的方法是“在生活中修行，在修行中生活”。所以说这个题目不陌生，但是今天在座的有许多可能是第一次见面，第一次来分享生活禅这种禅在当代的一个新的理念。

“觉悟人生，奉献人生”，实际上就是大乘佛教智慧与慈悲的一种现代诠释。觉悟是整个佛教修行的过程，修行的最后的目标、最高的目标。大家都知道，佛者，觉也；自觉、觉他、觉行圆满，那就是觉悟的意思。以佛学觉悟的精神、自觉觉他的精神来觉悟人生，这就需要有智慧。佛之所以成为佛，仅仅有觉悟还不够，还需要有慈悲的奉献精神。大乘佛教有两点最重要，一是智慧，一是慈悲。智慧所谓又叫自觉觉他，慈悲就是自度度他。体现为佛教深层的、高尚的智慧，就是所谓的觉，或者说觉悟；体现菩萨的这种“不为自己求安乐，但愿众生得离苦”的悲天悯人的、大慈大悲的精神就是慈悲。所以能够成就佛陀最圆满的人格，那就要靠在这两个方面不断的努力、不断的实践、不断的完善，才可以称之为菩萨、称之为佛。

不管是觉悟也好，慈悲也好，是奉献人生也好，觉悟人生也好，它的出发点就是一切为大众，它的整个落实过程当中，也是一切为大众。不过佛教所面对的大众这个词，是把它叫做众生。所谓众生是包括所有的生命在内，人和其他生命，佛教的说法是叫六道众生。佛教把生命分为十大类，一般叫做十法界，十法界实际就是生命的十大类别。这十大类别又分为四圣六凡。六凡就是我们平常一般讲的六道轮回，又分为三善道、三恶道，三善道即：天、人、阿修罗；三恶道是地狱、饿鬼、畜生。平常所说六道轮回，生命在迷失、没有觉醒以前，就是在六道当中周而复始地轮回。

佛教的一个中心思想，也可以说一个核心思想：生命是无始无终的。如果说生命是有始有终的，那就用不着还要净化、还要修行、还要觉悟、还要奉献，就用不着了。正因为生命不是那么简单的一件事，所以我们每

个生命就应该怎么觉悟过来，所以在整个十法界当中，就有所谓四圣法界。四圣法界就是根据每个生命觉悟、奉献的程度不同而分为四个阶梯。属于以觉悟为主的，或者说以自我觉悟为主的，就叫小乘；既能自觉又能觉他、既能自度又能度他的，就叫大乘。大乘包括两类，菩萨和佛；小乘也是两类，就是声闻、缘觉，这就是所谓的四圣。四圣就是从迷惑的生命转化、或者转变或者净化为觉悟的生命、觉悟的生活，所以他脱离了六道轮回。脱离了六道轮回以后就不等于生命已经停止了。

生命净化了，还在不在流转呢？他是以另一种方式，还在十法界继续地活动。但那种活动就不是被动的，而是主动的，就不是随着生死、随着业力在流转，而是随着觉悟和慈悲、责任和义务，在十法界当中做他应该做的事情。做什么事呢？作众生的不请之友，为众生做他该做的事、应做的事。在《华严经普贤菩萨行愿品》有两句话，叫做“不为自己求安乐，但愿众生得离苦。”这就是所谓的菩萨精神、佛的精神。正因为我们的生命有迷惑的生命、有觉悟的生命，而且我们的生命又是无始无终的，所以我们每个人如何对待我们的生命，就是一个很重要的问题、很大的问题。佛教认为这个问题就是我们人生的一个根本问题。从我们世间的人来说，追求人格的完善、事业的成功、家庭的和美、子孙的昌盛，这是我们都有一个观念。佛教觉得，这些观念都是很自然的，也是很必要的。但是以一种什么样的思想来指导做这些事情，这就很重要。从佛教的精神来说，我们一定要以“觉悟人生，奉献人生”的思想来指导我们做我们平常应该做的一切事情。这就是我今天要讲的这个题目。

二、达摩祖师安心禅法

下面我介绍一下禅。我今天讲的禅，把它定位在佛教禅宗的禅。而且又把范围再缩小一点，定位在以菩提达摩，中国禅宗初祖的禅法为中心，这样就可以使问题集中一点，讲得更加通俗明白一点。

大家知道，在南北朝的时候，从印度到中国来有一位达摩祖师。达摩祖师的形象大家都很熟悉。在工艺品商店，有达摩祖师的艺术作品，在一般文人的笔下，或者用文字来描写，或者用绘画来描写。这样一个佛教大师，在我们中国人的心目中，可以说是家喻户晓、人人皆知。中国佛教有三个人物大家最熟悉，一个是观音菩萨，大慈大悲，救苦救难，“千处祈求千处应，苦海常作度人舟”；其次就是布袋和尚，弥勒菩萨、弥勒佛。现在大家的生活水平提高了，旅游的时间多了，不管走到哪一座名山大寺，就可以看到这一位笑容可掬的布袋和尚像，大家都叫弥勒佛、弥勒菩萨或者叫大肚弥勒佛；第三位可能就是菩提达摩。对于释迦牟尼佛、对于阿弥陀佛，特别是对于释迦牟尼佛，了解的人不是很多。对于阿弥陀佛好像还好一点，因为“人人弥陀佛，家家观世音”。

我们现在有一个社会风气，大家都希望带一个圣物，男同志带观音，女同志带大肚弥勒佛。这个很有意思。这是中国人最近几年的一个群众性的创造。就是希望男同志刚中有柔，女同志要度量大一点，多有一点包容性。这样就可能使得每个家庭和美、家庭和睦、生活美满。我想这个非常有意义。这就是佛教文化从一个具体的工艺品当中，来传递一个信息，要让大家从这样一个具体的圣物当中来体会佛教文化对我们每个人的一种潜移默化。我想我们女同志在不高兴的时候、在想要发脾气的时候，想一想胸前这个弥勒佛，“哎呀，我应该要包容，弥勒佛‘开口便笑，笑世间可笑

之人；大肚能容，容天下难容之事。’天下难容之事弥勒佛都能容，这点家庭小事我有什么容纳不了的？”可能会起一种很好的、无形的教化作用。男同志要发脾气了，想一想自己胸前带着观音菩萨，观音菩萨就是大慈大悲，我们以大慈大悲面对生活当中、工作当中的每一件事情，我想很多烦恼都能够化解。佛教有一个理念叫无情说法，无情就是没有情感的东西，它也能说法。这个挂坠，玉石的也好，翡翠的也好，它是属于无情，它挂在我们身上，成为这样一个形象，它就时时刻刻在与我们交流，它也在说法，也时时刻刻在教化我们，要脾气放好一点，度量放大一点。这个作用很大。

达摩祖师的形象，大家只是从一个艺术的角度去观赏他，但是达摩祖师所传递的禅的信息，那是非常了不起。达摩祖师禅法的中心思想是什么呢？就是教我们要安心。

从古到今，人的心安定不下来。达摩祖师到现在有一千五百多年的历史了，那个时候的人，心安不下来。我们今天的人怎么样呢？应该说我们的物质生活，比起一千五百多年以前应该是丰富多了，人类所面对的生活方面的艰难，在某些方面也可能会少一些。但是人的精神的不安、人心的不安，可以说是有过之而无不及。

达摩祖师的禅，就是以安心为其中心的思想。达摩祖师的传记资料，散见在佛教史籍的记载上有很多，其中最早的应该是唐朝的道宣律师所写的《续高僧传》，成书于初唐时期，它在介绍达摩思想的时候有十六个字的说明，就说达摩祖师的思想、在修行的时候要求做到“凝住壁观、无自无他、凡圣等一，是为安心”。就是说达摩祖师所传的安心法门，通过什么样

的途径才能够达到呢？首先要“凝住壁观”，把什么东西凝住到壁观一样呢，凝住到好像墙一样的内心境界上呢？就是把一切私心杂念、妄想分别都集中起来、都放下，然后就观想我当下的心，就好像是壁立万仞，针插不进，水泼不入的一道墙壁。如果我们每个人每时每刻的心是像这样的了，那么外界的一切引诱都不可能对我们的思想有所渗透、有所动摇，所以这就是一种修炼的功夫。

有一个传说，说达摩祖师在南京见到当时在位的梁武帝，两个人在对话当中话不投机，达摩祖师就拂袖而去，来到了北方，河南的嵩山少林寺。在山上有一个石洞，在那个石洞里边面壁而坐，一坐就是九年。

达摩祖师面壁而坐什么意思呢？一个是说他的修炼方法就是要使我们当下的这一念心就像那一堵墙一样，无孔可入，不是无孔不入。人要修炼到那种程度了，他就是一个钢铁的人，就是一个精钢的人，他当时在那里起一种示范的作用。二是他在传这种方法、传这种禅观的时候，并没有多少人同情他，包括寺院的人也不同情他。所以书上写道：那些“存见之徒”，对他所传的禅法有所非议，只有那些“亡心之士”，才敢去亲近他。

当时有一位叫做慧可的年轻僧人，有一段时间就天天跟菩提达摩祖师在一起，向他学习。在学习的过程当中，菩提达摩为了考验慧可，冬天下大雪的时候，慧可在洞外边站立，雪已经把他的脚埋了，把他的腿埋了，雪已经到了腰部，他还是在那里心如墙壁，坚住不移，为了要求得达摩大师的心法。

这个时候，菩提达摩就问他：“你站在这里做什么呢？”他说：“我要求祖师给我安心。”达摩就说：“那好啊，你把心拿来，我马上就给你安心

啊。”慧可到这个时候迟疑疑惑：“我的心在哪里啊？我根本就拿不出来。”就说：“我觅心了不可得。”达摩说：“我已经给你安心了”。

就是在这个一问一答的一瞬间，慧可就明白了这个道理。明白了生命是怎么回事，明白了心为什么不能安，心不能安的原因就是我们的心是分裂的，不是像一堵墙壁一样，是有你我的对立、自他的对立，有凡圣的对立，所以说“凝住壁观”的要点就是要“无自无他”，既没有自我也没有他人，既没有主观也没有客观，这种二元对立的分别在我们自心已经不存在了。这个从迷失开始走向觉悟的时候，是要把二元对立的情绪在自心中消失，这样就使我们的分别心、有能所的心，能集中到一点，集中到无自无他这样的一念上面来，不是有二念，是一念。

但是接下来他还有一个分别，还有圣人和凡人的分别。自他的分别消除还比较容易，但是圣凡之间的差别要打破就不容易。为什么呢？因为佛就是佛、菩萨就是菩萨，我就是个凡夫，凡夫怎么可能在一念之间就与佛平等呢？但是禅宗就是告诉我们，你在这一念当中，不但是没有自他的差别，也没有凡和圣、众生与佛的差别。有凡和圣的差别、众生与佛的差别，你的心照样是分裂的，你的心照样安定不下来。所以把自他之间的分别没有了，凡圣之间的差别没有了，这个时候你的心才能够安定下来。所以达摩所传的就是安心法门。

刚才讲到，要达到让我们的心安下来，有四点要做到，上面也提到过：一是要凝住壁观；二是要无自无他；三，要凡圣等一；四，要无心。这四点是一步一步地来提升，基础的功夫就是要凝住壁观，最后要做到连想安心的这个念头也没有，叫无心。无心心自安，有心心还是安定不了。所以

说凝住壁观的功夫是要“外息诸缘”，在集中时间做这个功夫的时候，一定要把外在的一切干扰尽量地来排除，使得内心没有恐惧，没有不安的情绪，这样才可以进入到壁观的境界。如果外面干扰的事情太多，内心有恐惧，这个心就安定不下来，也进入不了那种境界。所以能够使心凝住壁观了，经过一段时间的训练，就可以使我们的思想境界和禅定的要求逐步地缩短距离，还不能说就真正进入到那种境界了。

三、数息观与安心

作为我们一个普通人，生活比较繁忙，家事比较多，怎么样能够进入到禅的境界呢？我提供大家一个参考的意见。如果我们有兴趣，可以每天早晚试一试。早上有半个小时，晚上有半小时，一天有一个小时，静坐下来，把一切的思虑、妄想杂念都放下，也不要有任何的宗教形式，静静地坐到那里就可以了。开始的时候，也可以坐到沙发上，坐久了，渐渐觉得有一点兴趣了，也可以把腿盘起来。当然从这个效果来说，还是要按照打坐的要求来做，可能效果会好一些。

打坐的要求是什么呢？它首先要求要有打坐的环境。比如说这个环境要没有噪音，没有家人的干扰，坐的地方有一个垫子，比较平整，比较松软，然后就可以打坐。坐的时候腿子就可以单盘，可以双盘，也可以散盘，开始可以用散盘，如果有的人腿子比较柔软，就可以单盘。

坐下来以后，两只手像这样的放在腿子上，右手在上，左手在下，两个拇指微微相触。端身正坐，腰板自然挺直，眼睛不要完全睁开，也不要完全合上。完全睁开可能看到外边的东西有反映，它就有妄想，妄想多；眼睛完全合上了，如果心一静下来，它又会睡觉，瞌睡又多。在佛教打坐

的术语妄想是叫掉举，掉下去，抬起来，掉下去，抬起来，心不得安；睡觉是叫昏沉，昏昏沉沉的，不行。这样的心是睡着了，可能是没有妄想，但是也没有什么效果。它又要清清楚楚，又要没有妄想。所以这个要求就比较难。有时候一清楚了，它就有很多的妄想，有时候没妄想了又睡觉。所以要调整你这个身和心，这样就要有一个方法。什么方法呢？叫守一的一个方法，守住一，守住一个念头。这一个念头可以是呼吸，比如说观呼吸，这个是最简单的。我们能够把意念放在呼吸上，怎么放呢？就注意这个呼吸的吸气和出气，一呼一吸，呼就是出气，吸就是入气，把意念守住呼吸。守住呼吸有三种方法，一种是知道呼吸的出入，叫随息，意念随着呼吸；第二个方法是用数数的办法，呼吸，在入息的时候数一，出息就不数，第二次入息的时候再数二……从一数到十，循环往复，就这么数，不过总是要从一开始，不能从十数九，那不行，不能逆着数，要顺着数。就是我们的意念在这个呼吸的出入上，这叫数息观。

这两种方法，最容易集中意念的还是数呼吸这种方法。这是一个很古老的修心养性的方法，这个方法在佛教没有产生以前就有了，至少有五千年的历史。佛教产生以后，吸收了古代印度的修炼方法，再来加上一些佛教的思想，就把这个最古老的方法一直传到现在。现在东西方人在修养身心的时候，很普遍地都采用这个方法。甚至包括天主教、基督教也学这个方法，他可以用他的教义来利用这个方法，达到他所谓叫“灵修”的目标。

我们今天在座的，我看也有佛教徒。佛教徒来安心，使得我们的心安下来，也还有另外的方法。比如说念阿弥陀佛，老是念这一句佛号，使我

们的心专注在这个佛号上，它也很容易使我们的心安住下来。这就不需要出声，默念就可以。古代是把这种方法叫做念佛禅，它也是修炼的一个非常有效、非常重要的方法之一。这种修养的方法，开始的时候，都是有心在用，有意识地去排除意念当中的杂念，使纷繁复杂的妄念集中在一个念头上。或者是在数呼吸，或者是在随呼吸，或者是在观呼吸。观和随呢，方法是有一点点不同，但是基本上是一样的。从有心用，有心去使用这个方法，有心排除妄念，这叫有心用。在用这个方法的过程中，一直到只知道用这个方法，不管是有念头还是没有念头，这个就进一步了。进一步把这个念头只在方法上，最后达到无心。无心是什么境界呢？就是说你在观呼吸也好，你在念佛也好，你在用这个方法的时候，一切都是顺其自然的，不要提起这个念头，这个念头也自然而然地有，那就叫做无念而念，念而无念。如果是这种修养、修炼的状态，从保持一分钟，到两分钟，到五分钟，那就很有希望。因为我们自己每个人可以来观察自己的心念，看我们不思善、不思恶，这样的一个当下的心念能够在我们的心中保持几秒钟。有时候也就是十多秒钟而已。能够做到一分钟、两分钟、三分钟，那就有一点进步了。如果坐到那个地方，既是清清楚楚，又没有妄想，又没有昏沉，而是心里能够打成一片，那个就离进入禅定的状态就很近了。那么真正能够安心，能够使我们的心安下来，就只有使我们心能够经常进入禅定的状态才有可能。

四、安心不离戒定慧三学

心安了，它有什么效果呢？一般的，我们平常在做工作的时候，比如写文章、打电脑，都说我们要集中精神，不要把这个心分散了，心一分散

了以后就容易出错。所以说精神一集中，妄想减少，我们的心智就会开发。所以佛教讲修炼是三个部分，一个是伦理道德的修养，那就是所谓持戒；一个是稳定心情的修养，稳定情绪的修养，那就是所谓修定；第三就是开发智慧的修养，那就就是所谓证慧。这叫戒定慧三学。用佛教固有的名词说，叫“因戒生定，因定发慧”，这叫做三种修养方法，整个的是一个修养的体系、修行的体系。佛教有很多的宗派，表现有很多的形式，但是讲到整个修养的时候，不管哪个宗派，都不能离开这戒定慧三学。佛教有很多的经书，也有很多的人在研究佛教，左一篇文章在发表，右一篇文章在发表，说来说去，离不开这三个字。这三个字的学问高深得不得了，这三个字的目标，用一般的眼光来看，离我们很远，用禅宗的眼光来看，就说当下就是。为什么禅宗说的这么简单呢？你把你的当下这个狂心停止了，你当下就戒定慧同时具足，这就是讲什么呢？就是讲佛教有顿渐二门，有顿修，有渐修。大家知道佛教在唐朝的时候，出了一个禅宗六祖惠能，他是主张顿修，他是主张一念顿悟，一念顿悟在经典上有没有根据呢？也有根据。许多的大乘经典都讲到顿悟的法门，不过禅宗是真正把他实际运用在修行的过程当中，实际地运用我们面对日常生活的这个修炼过程当中。所以说戒定慧三学可以次第修，也可以一念来修。

各位可能听到这个戒定慧，特别是戒，所谓清规戒律，感到很难。实际上佛教的戒律最基本就是五条戒律，所谓不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒，这五条是最基础的，这五条在佛教教团各个层次上都有共性。所以说这五条戒律我们社会上绝大多数人都能够做得到，所以它不是很难的事情。定呢要讲起来，可能有这么一摞的书也讲不完，但是要做起

来也很简单。你能够当下使你的情绪稳定，当下就能够进入到那种境界。进入境界以后那问题就比较多，为什么呢？你这个境界能不能保持？这是一条。会不会走到误区，是第二条。走到误区去了，你怎么样才能使你从误区当中走出来？因为任何一种修炼，都可能有误区。那就是要有有经验的人来指导，才可以避免误区，少走弯路。智慧也是一样。智慧是我们每个人本来的生命当中所具有的。所以智慧是人人本具，它并不是从外面拿进来。智慧是我们本有的，只要它有一种手段，一种方法，就可以开发出来，好像开矿一样，这个矿藏本来就有，但是一般的人是不是能开发呢？开不出来，为什么呢？你没有方法。你有方法，它没有矿，你把地球挖穿了也不行。所以它一定是两个方面，是叫内因和外缘。你本身具有智慧，加上有经验的人的指导，有古人积累的经验可以参考，加上自己的努力，智慧就可以开发出来。所以说佛教的戒定慧三学是佛教修学的总纲，安心法门它也离不开戒定慧的基本方法。

五、安心法门的落实——感恩、包容、分享、结缘

刚才跟各位分享了达摩禅，达摩禅以安心为其中思想、根本的要求，那么安了心以后是不是就像一棵枯树、一块石头在那里不动呢？不是的。佛教的一切修养都是一种基本功，或者说佛教修养的最终目的还是要在生活当中来运用。如果说佛教的思想、理念不能在生活中运用，那么佛教对这个社会就没有太多的意义。这是一点。第二点呢，佛教的运用也不仅仅局限在宗教活动场所，不仅仅局限在名山大川，而且更不仅仅局限在个人的修养、个人的受用，还可以把佛教的这些修养、禅宗的这些修养应用到我们的日常生活当中，运用到我们做人做事、待人接物当中。所以说佛教

的学问、佛教的修养是叫做身心性命的修养，是叫慧命的修养，用佛教固有的名词来说，是叫要发菩提心、发觉悟的心，发慈悲的心，要有方便，最后要在社会当中、生活当中去落实。所以下面讲一点如何在生活当中来落实安心法门。

安心法门能够做到位，有一句成语，叫心安理得，心安下来了，你做一切事情就符合真理的要求。心安理得你再去做一切的事情，就会合规合矩。心安理得的意思是什么呢？比如说我们每一个人头朝上、脚朝地，这是个什么道理？这就是天地自然之理，人们不可以去改变它，不可以去逆理而行、逆理而动。比如说我们的鼻子是直的，眼睛是横的，这也是一个天地自然之理，你不可以去改变它。能够顺这个天地自然之理去行，那就叫心安理得。心安理得做一切事情，就能够顺其自然，也能够不违背人伦道德，不违背自然法则。这样呢，我们就能使我们的生活环境、工作环境、社会环境逐步地达到净化、达到庄严，所以修行佛法的最终目的它有四个字，叫做“严土熟生”，展开来讲八个字，“庄严国土，利乐有情”。佛教开悟也好，成佛作祖也好，我们要求安心也好，最终的目标就落实在这八个字：“庄严国土，利乐有情”。

当然，佛教所说的“庄严国土”，所说的“利乐有情”，比我们直接从字面去理解的意义要广泛，说“庄严国土”，包括我们此世界，也包括他世界；“利乐有情”既包括我们此世界的一切有生命的存在，也包括我们经验不到的那个世界，那里的有情我们同样也要利乐。但是着眼点是在人间，因为人间是做好一切事情的起点、枢纽。只有把人间的事做好了，才可以说你到他方世界、你到极乐世界、你上天堂、来生怎么样，那都是以人生

的当下这一点作为一个基础、作为一个起点。所以佛教的思想不像我们一般人所理解的那样，很消极，它是很积极的思想。由于我们在一段时间之内，对于宗教的介绍往往过多地注意宗教在历史上所起的某些消极的作用，对它积极的那一面，或者注意不够，或者也不想去多讲。

我觉得宗教它是一个存在，它是全世界、全人类 90%的人信仰的一种文化、一种生活、一种修养的方法，我们想要回避这个问题也回避不了。与其想回避，还不如我们很好地去研究它，很好地去发扬它的优良传统，回避一些在历史上曾经起过消极作用的某些内容，或者说回避在今天用得不好也会起消极作用的某些内容。我感到这个工作很重要，这个工作不仅对佛教本身发扬光大很重要，对于我们国家的经济建设、文化建设、道德建设、思想文化建设都是极为重要的一件事情。西方的文化它实际上是以基督教文化作为基础，那么我们中国的文化是以什么为基础呢？所谓传统文化就是儒释道三家，儒释道三家对于我们中国影响最深的、实践最久的，除了儒家就是佛家。而且能够传承这个文化慧命的、有一个实体的是佛家，因为儒家它只有一个思想，没有传承的实体。传承的实体是什么呢？就是它有教团。儒家没有这个东西。没有这个东西它要传承文化必然是要利用整个社会的资源，它的责任不能够具体地去落实。

所以我们今天讲了这样一些内容，最后我想把它归结为怎样在生活中运用这个安心法门，怎样运用呢？常存四种心，万事总随缘。哪四种心呢？

- 第一、 以感恩的心面对世界；
- 第二、 以包容的心和谐自他；
- 第三、 以分享的心赢得朋友；

第四、以结缘的心成就事业。

这些内容都是我们上午讲过的涉及到的一些内容，也是我平常经常讲的一些内容。平常讲六个字比较多，叫感恩、分享、结缘。今天我加了一个包容，感恩、包容、分享、结缘。

感恩：四种恩

所谓感恩者，佛教认为我们应该感恩的是天地万物，但是把它归纳起来，不出四个方面：第一是要感恩父母；第二是要感恩一切的众生；第三要感恩国家；第四要感恩三宝。我们能够以此四心来面对世界及天地万物，我想我们这个人生就是一个非常圆满的人生，我们这个人心也会是个非常祥和的人心。因为我们在这个世界往往总是以一种嫉妒的心、仇恨的心、不平的心、报复的心来面对这个世界，总觉得这个世界对我不公，总觉得这个世界没有把最好的机会让给我，这样就使我们的内心分裂得太厉害，感受不到天地万物时时刻刻有恩于我，感受不到父母、众生、国家、三宝时时刻刻在关怀我们，在以父母的温暖、以众生的互助、以国家的关照、以三宝的慈悲在护念着我们每一个生命。

父母的恩我们很容易理解，众生的恩往往就不容易理解。我们大家今天坐到这个地方，平常我想有很多人都是素昧平生、互不相识，今天因为读书人俱乐部的盛情，邀请大家一起来分享禅的智慧、禅的祥和，所以我们今天走到一起来。好像我们之间的关系从此时此刻就建立起来了，但是从这个问题的实质来看，我们之间的关系、我们之间的因缘可以追溯到释迦牟尼佛在灵山会上拈花一笑的那一刻。没有拈花一笑的那一刻，就没有现在所说的禅宗。是不是我们的一切因缘是从那个时候开始的呢？也不是。

因为释迦牟尼佛并不是在他当生当世就修炼成佛，而是在他无量劫以前、久远的过去，就在不断地修炼自己，不断地为众生在奉献自己、觉悟自己。所以说要把我们今天这一期的分享活动，追溯到无始以前，这个因缘不浅。那么是不是说我们的因缘就局限在我们这几个人之间呢？也远远不是。因为从最简单的来说，没有这几个部门的互相配合、互相的成就，这一期一会的分享也是不可能。那么这几个部门的配合他们也不是孤立的，是和整个国家的政策、文化，对内对外各方面的要求都有关系。所以说，每一件事、每一个人，他和他周边的人，和认识的人和不认识的人，想得到的人和想不到的人，都有着密切的关系、密切的联系。因为没有周边的人存在，没有整个宇宙的存在，没有这个山河大地的存在，哪里是我们个人的存在呀？所以说每个人的存在跟整个山河大地是一体的。佛教有这种观念，一般的学问讲不到这个地方。

所以我们要感恩众生，对山河大地要感恩，对一切的生命要感恩，对所有认识的人、不认识的人要感恩，对我喜欢的人要感恩，对与我没有多大关系的人要感恩，甚至于说每个人生活当中人际关系都不是特别地圆满，总有那么一点点、一两个自己感觉到或他人感觉到意见不是很相同的人，感情不是特别地融洽的人，那么对这些人怎么办？也要感恩！真正懂得感恩的人，他说他没有不能原谅的人，他没有不能信任的人，他没有不要感恩的人。

如果我们每个人都心存如此的心量，你说还有什么问题解决不了？还有什么事情不可以成就？所以说我们要感恩众生、感恩国家。我讲的这个国家，既包括我们的国土，也包括我们现行的国家体制、社会制度，乃至

我们国家现在各级的领导都在内。为什么呢？只有这样的一些人组织在一起才有国家这个形式表现出来。由于我们国家经历了一些不平常的事情、不平常的经历，我们国家也是有一些不平常的文化积累，这种文化积累应该说它的主要的方面是好的，也有某些消极的东西。也随着时间、随着历史，随着人的这种一代一代的传承，把某些不健康的東西传承到现在。可能会对我們的人、对我们的国家、对我们的政府起某些负面的影响。但是我觉得我们要能够谅解这些事情。这是一个历史发展的过程，有这些负面的东西，我们每个人要谅解，同时我们也要反问自己，我有没有责任？如果说有责任的话，我应该怎么做？所以说作为一个有感恩思想的人，一切会积极地向好的方面去看，向好的方面去想，然后尽一切的努力，发扬好的东西，扬弃那些消极的东西。这样才是我们对待国家、感恩国家的一种积极的态度。

我们在座的可能大多数人都是没有宗教信仰的人，但是这里也提到要感恩三宝，三宝就是佛宝、法宝、僧宝。我们没有信仰是不是要感恩三宝呢？我想我们从一个文化的角度、从一个思想的角度、从一个历史传承的角度也应该对三宝有感恩之心。如果说没有三宝的话，我们今天的这一期一会成就不了。不管我今天讲的这些话对各位有多少参考意义，至少是在我们的生活当中听到了另外一种声音。这个声音从哪里来？从三宝那里来。所以我们要感恩三宝。

所以所谓感恩就是要感谢、感恩四个方面：父母、众生、国家、三宝。

包容：四行与不二

那么讲到包容，达摩祖师告诉我们，有四种行。达摩祖师的重要思想

全部包括在一篇五百多字的文章里边，叫《二入四行观》。二入就是理入和行入，行入就包括四行，所谓：报冤行、随缘行、无所求行和称法行。就是说我们对待万事万物以这四种行、四种修行的目标来处理。我们生活中包容不了的是什么？就是我们的仇敌、冤家对头，包容不了。达摩祖师告诉我们，要包容。因为我们的冤家，我们的对头，他不是偶然产生的。也可能不是这一生一世就有这么多的冤家对头，它是从过去生中积累过来。这一辈子他对我不起，我们是不是可以反省一下，我过去生中也有对不起他的事情，即使在这一辈子当中我们每个人都有一些感情不那么融洽的人，是不是双方都有责任？也要反思、要反省。反思了以后，多从自我的方面来检查，消除对对方的某些误解，谅解对方的某些不友善的行为。这就叫以德报怨。不要去计较。能够做到这样，我们就能包容。

还有随缘行。我们人生有不好的际遇，有时候也有好的环境。有不高兴的事情，可能人生还是高兴的事情占多数、占主要的。面对这些对我们有利的事情，比如说长了工资、发了奖金、分了房子、升了官，这都是好事啊。过去是讲，人生有四件事，虽然是很俗，但是很实际，叫做：“洞房花烛夜，金榜题名时，久旱逢甘雨，他乡遇故知”。人生这四件事，是使人最高兴的事情。那么我们怎么去面对它？怎么去面对人生最高兴的四件事？如果你把握不好，好事也可能会变成坏事。是不是有一本小说，叫《儒林外史》吧？里边一个叫范进的人，一辈子都不中举，考了很多年，最后终于中了。他得到这个消息以后，就老在念这个字：“俺！中了，中了，中了……”最后他高兴得怎么样呢？高兴疯了！因为他没有去正确地面对这件事情。忧愁过度会对身体、对心态有损害，欢喜过度也同样，也对身体

有损害，对心态有障碍。所以我们要修随缘行。一切都是因缘的成就。我们只有以感恩的心、包容的心去做就好了。

第三叫无所求行。我们做任何一件事情，不要那个目标太现实。目标太现实了，一个是有压力，没有成功你有压力；再一点呢，你有失落感。不见得你的所求就能够立竿见影、马上就能成就。为什么呢？因为世间的万事万物并不一定都是随你个人的意志为转移。都是在各种因缘条件的作用下而成就的。你过分地追求了，最后这件事情不成功，你会有失落感。我们在座的所有的人，可能都经过高考。我们现在大学生也好，中学生也好，刚刚考试完毕，每一家的父母也好，每个学生也好，他都有很高的期望值，期望自己能够考得好。全国有多少人应考我不知道，又能够有多少人能够考取，这个分数线是多少，它是有规定的。所以不见得每一个去报考的人都能考上。如果说父母的期望值太高，本人又追求得非常非常执着，最后名落孙山了，怎么办？也有很多由此引起不应该发生的悲剧。有的是父母有失落感，由父母有失落感对子女有压力，子女他承受不了，造成人生的种种悲剧。达摩祖师告诉我们，做一切事情无所求。无所求不是叫我们不去做，要好好去做，但是不要把目标弄得太现实、太具体。太现实、太具体不好，会有很大的负面作用。

第四，包容要修称法行。这个法是什么呢？法就是真理。称就是顺着这个真理去做，随顺真理而行。这样我们就能够把应该做的事情，做得好上加好；把不应该做的事情，一点也不去做。应该做的事情，就是顺真理的事情。顺真理的事，一定是顺善法的事，那些不顺真理的事，一定是不顺善法的事。不顺真理、不顺善法的事，我们就一丁一点儿也不要去做。

这就叫有所为，有所不为。不要无所不为。

我们能够做到包容，修报冤行、随缘行、无所求行、称法行，就能够包容一切，和谐自他，理顺生活中、工作中的一切关系。特别是讲到和谐自他的时候，佛教是讲到一个叫自他不二。你和我，是一体的。佛教讲慈悲，是讲同体大悲。你和我是一样，你的痛苦就是我的痛苦。所以叫同体，自他不二。还讲到呢，叫依正不二，依就是这个山河大地，我们人生存所依托的环境；正就是我们的生命、身体。依叫依报，正叫正报，生命的主体是正报，生命所赖以生存的环境是依报。佛教说这依正是二不二的，有什么样的正报，就有什么样的依报。反过来说，有什么依报，也决定着这个正报如何。现在我们在说构建和谐社会的时候，是把它归纳为叫人与自然的和谐共处，佛教是叫依正不二。这两个东西，人的主体和它赖以生存的环境，你不能把它看成是两件事，要看成是一件事。所谓保护环境啊，什么珍惜生态哪，爱护动物啊，这个都是如何保证我们的生存环境能够有利于我们人类的生存活动。但是我们人类的生命一天一天受到来自生态失衡、环境破坏、大气污染种种方面的威胁。这些威胁从哪里来？造成这些威胁我们每个人有没有责任？我想我们每个人都有责任。哪怕你随地扔一个垃圾，随地吐一口痰，都会对环境造成污染。所以这个自他和和谐呢，它是包括人的社会关系、家庭关系、朋友关系、同事关系和人与其他生命的关系、人与整个天地万物的关系。要能够做到这几个方面都和谐了，我们的包容的精神才能够真正体现出来。我们的包容的精神就是要做到这几个方面。

分享：四摄法

第三呢就是分享，以分享的心来赢得朋友。我们每个人都希望有朋友，

但是分享的精神往往不够。我们举一个小例子。因为我们今天在座的都是成年人多，就不举成年人的例子，举一个小孩的例子。有两种类型的小孩，一种类型的小孩是家里给了什么东西给他吃，他马上拿出去分给这个小朋友、那个小朋友，然后呢他有很多朋友，他会有非常好的同学之间的关系。同时这里还有父母也有责任，父母说，你这样做好，你这样做好，希望你自己在自己吃的时候要分给其他小朋友，特别要照顾那些家庭比较困难、没有钱买零食的朋友。那么这样，这个学生就会在非常良好的气氛当中成长，他有分享的精神，他赢得朋友。也还有的小孩，他从小贪心就很重，只要他拿在手上的东西，你要想从他的手上拽出来，那不可能。你给他的东西，要让其他的人来分享，也不可能。吃的东西也好，玩具也好，他保护得非常非常的到位。那么这样的小孩，他往往会很内向，没有多少朋友。因为大家都不理他，你吃的也不给我吃，玩具也不给我一起玩，谁理你呢？没有人理他。他的父母可能有时候也助长了他的这种私心。“要好好地玩你的玩具，不要给别人了，要给别人玩坏了我再不给你买了，你吃的给其他同学吃了我再不给你买了。”这样从小就养成这个小孩子自私、孤僻、内向的素质，对他长大成人，学习、工作、成家都非常不利。因为他没有朋友，他没有办法跟其他的人来交流沟通，没有办法沟通交流，他就很难得到书本上没有的知识，很难得到从他的父母那里得不到的那些良好的品质、优良的思想理念。所以说有分享的精神、能够包容的精神，就能够有朋友，就能够赢得人心。

那么分享有些什么要求呢？佛教有四个专门讲分享的方法，叫做四摄法。摄在这里是把握的意思，四摄就是四种把握机遇的方法。哪四种方法

呢？叫布施、爱语、利行、同事。你有布施心的人，你有朋友；你说话礼貌，这样的人有朋友；你能够做一切有利于大众事情的人，你有朋友；你能够跟大家共同完成一些事情的人，你有朋友。反之，你就没有朋友。叫布施、爱语、利行、同事，四种把握机遇的方法，日本人把它叫做作总经理的人四项处理人际关系的准则。大家一听布施就想到可能要上级向下级多送钱，不是那个意思。布施包括四种：财务的布施、知识的布施、无畏的布施（安全的布施）再就是同喜的布施。同喜，他有好事，同事之间有好事，你能够分享他的喜悦，分享他的成就，这个都是布施。总起来说，就有外布施和内布施。外布施是财物，内布施是法布施、无畏施、同喜施，这都属于内在的布施。因为它是一种情感的布施，情感的布施有时候比财物的布施更重要。特别是现在我们在一些工薪阶层，工薪阶层不缺吃、不缺穿，缺的是人们能够理解他、能够关心他，能够在精神上给他一些力量、给他一些鼓励。所以说在有些地方，财布施是重要的，在有些地方，法的布施，法的布施就是知识的布施，无畏的布施和同喜的布施更重要。

还有爱语，爱语就是说一种柔软的语言、和谐的语言、诚实的语言、诚信的语言，这个都叫爱语，有爱心的话。爱语是佛教固有的名词，不是我们现在改的，佛教原来就有，就是有爱心的语言。有时候那些做公关的人，因为他都有语言方面的技巧和修养，其他人办不成的事公关人员一去就能够把它办成。相反呢，有些不善于公关的人，本来这件事唾手可得，由于几句话不投机，好事成不了，弄得前功尽弃。那么这个当中关键的是什么？关键的是我们每个人都要有一种谦虚的精神，都要把自己看低一点，把对方看高一点，诚心诚意地去做，不要虚伪，虚伪了人家一看这人不能

交。你诚心诚意地去做，你谦虚，人家觉得这个人很谦虚，可交，这件事可以做，可以成为我们的合作伙伴。这个很重要。

然后就是利行，利行就是做一切有利于大众的事情。

同事就是当领导的也好、当职员的也好，都在一种平等的地位。我们既要来分享我们的成就，同时我们也要共同地来承担、担任我们的责任、应该大家共同付出劳动的某些事情。这样我们就能够把握良好的机遇，使我们的一切事情在分享当中，赢得人心、赢得朋友、赢得事业的成就。政治家说，得人心者得天下，那我们做学问的、做生意的、做事业的，也同样如此。不得人心，事业难成；不得人心，你有学问，卖不出去。这样的事很多，你研究成果很好，人际关系不好，不得人心，往往你的一辈子的研究成果就被埋没掉了。因为你的研究成果被埋没掉，不仅是你个人的损失，也是我们整个社会的损失。如果说一项研究成果，对我们的国计民生有帮助，能够把它贡献出来，那是对我们大家都有利的事情。所以说我们在分享的时候，一定是要想到成就一切事情，不能光靠个人的努力，还要靠大众的成就。

结缘：四种缘

最后呢是以结缘的心成就善因善果，结缘呢就是叫结四缘，结四种缘：结人缘、结善缘、结法缘、结佛缘。所谓缘就是条件，结缘就是创造条件。结善缘就使我们一切的事情都能避免挫折。在良好的关系当中得到成就、得到发展。结缘同时它有另外一个意思，就是我们在结善因善缘的时候，同时也就是在避免那些恶因恶缘。我们能够善因善缘结得多，那么善果善报就成熟得快。我们时时刻刻有善果善报在成熟，那些恶因恶果就推迟成

熟的时间，甚至于它把那个时间因缘错过了，那些可以避免的恶因恶缘就不能发生作用。我们人在这一辈子能做什么事呢？就只能做一件事。创造一切有利于自己成长的条件、发展的条件，避免那些不利于我们成就、发展的条件。就只能做这一件事。其他的一切事情我们都无能为力，就只能做创造条件这件事。所以说我们在以结缘的心来成就事业的这个理念当中，我们就要以此心此缘来创造善因善果、成就善因善果、创造和成就世间和出世间的一切大事因缘。

今天的交流就到此，谢谢各位！